

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

Фадєєва А., студ., Король С. А., викл.

Сумський державний університет

korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Сьогодні жіночий хокей з шайбою набирає популярності в Україні і світі. Цей вид спорту характеризується значним збільшенням об'єму дій учасників команд в одиницю часу з одночасним виконанням технічних і тактичних дій в жорсткому єдиноборстві з суперником. Саме тому, для ефективної реалізації змагальної діяльності значна увага приділяється особливостям організації тренувального процесу. Становлення спортивної майстерності – це перш за все процес різностороннього виховання особи спортсмена, де окреме тренування є основною організаційною структурою.

За формою проведення тренувальні заняття можуть бути: загально групові, загальнокомандні, індивідуалізовані. Крім того, на заняттях завдання визначаються для воротарів, захисників, півзахисників, нападаючих, а також для окремих амплуа: групові не індивідуалізовані завдання визначаються для воротарів, захисників, півзахисників, нападаючих, при індивідуально-самостійних попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, під час яких спортсмени виконують вправи з удосконаленням техніко – тактичної майстерності або рухових якостей.

Доцільна організація тренувань в більшості випадків грає велику роль. Ознаками раціональної організації навчально-тренувальної роботи з хокею на траві є: 1) обмежена тривалість занять; 2) їх висока інтенсивність; 3) регулярне повторення пройденого; 4) засвоєння хокеїстками основ спортивної теорії, важливих для практичної діяльності; 4) проведення виховних заходів.

Тренувальні завдання можуть мати різну спрямованість, пов'язану з розвитком фізичних якостей, навчанням техніці і тактиці гри, рішенням задач розминки, відновлення тощо.

З декількох тренувальних завдань формується частина тренувального заняття. Виділення таких частин обумовлено динамікою працездатності спортсменів в ході тренування – поступовим підвищенням до максимуму, стабілізацією на деякий час і зниженням через наступаюче стомлення.

Тренувальне заняття може бути спрямоване на розучування вправ, де гравці освоюють основи техніки хокею на траві шляхом багаторазових повторень визначених вправ, на закріплення і удосконалення розучених дій за допомогою інтенсивного навантаження. Ігрові тренування вирішують завдання удосконалення всіх елементів хокею на траві і координації цих елементів в процесі самої гри.

Важливим на завершальному етапі тренування є надання спроби змагатися командами з невеликою кількістю гравців, що дає можливість зберегти високу інтенсивність заняття. Гравці часто володіють м'ячем, що позитивно позначається не тільки на вдосконаленні рухових навичок і фізичних якості, але і сприяє розвитку тактичного мислення, оскільки їм легше стежити за подіями на полі. Заняття з рівномірними навантаженнями і однотипними вправами стомлюють гравців фізично та психічно. Використання різних вправ, форм гри і висока інтенсивність тренувальних занять стимулюють у гравців інтерес до хокею на траві, зміцнюють дисципліну.

Отже, організація тренувальних занять спортсменів передбачає таку побудову занять, при якому кожна вправа виконується, з одного боку, з урахуванням регламентації всіх його компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності), а з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх вправ, які входять в певне тренувальне заняття.